

# Scharfe Linsensuppe mit zitronigem Kräuteröl

25 Minuten • 2204 kJ/527 kcal • Tag 5 kochen

301

ADD-ON



Rote Linsen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Karotte



stückige Tomaten



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Baharat“



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Butter\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Rote Linsen	75 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1
stückige Tomaten	390 g
Minze/Petersilie	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1
Tomatenmark	35 g**
Gewürzmischung „Hello Baharat“	4 g
Wasser*, Öl*, Butter*	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	297 kJ/71 kcal	2204 kJ/527 kcal
Fett	4,08 g	30,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,02 g	7,58 g
Kohlenhydrate	5,75 g	42,74 g
– davon Zucker	2,42 g	18,01 g
Eiweiß	2,03 g	15,11 g
Salz	0,632 g	4,695 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei

**AR:** Argentinien



### Gemüse schneiden

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Karotte** schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Linsen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



### Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel**, **Knoblauch** und **Karotte** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.

1 EL **Tomatenmark** und **Gewürzmischung „Hello Baharat“** hinzugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



### Suppe kochen

**Gemüse** mit **stückigen Tomaten**, **Gemüsebrühe**, **roten Linsen** und 600 ml **Wasser\*** ablöschen und 15 – 20 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.

**Tipp:** Wenn die Suppe zu dick ist, gib einen Schluck **Wasser\*** dazu.



### Währenddessen

**Minze** und **Petersilie** abzupfen und Blätter in feine Streifen schneiden.

**Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit 3 EL **Öl\***, **Saft** von 1 **Zitronenspalte**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren.



### Suppe pürieren

**Suppe** im Topf mit einem Pürierstab pürieren, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und dem **Saft** von 2 **Zitronenspalten** abschmecken.

**Tipp:** Püriere 1 EL **Butter\*** in die Suppe für eine cremige Konsistenz.



### Anrichten

**Linsensuppe** auf Schüsseln verteilen und mit **Kräuteröl** und restlichen **Zitronenspalten** genießen!

### Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

